



DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

Communiquer avec le-la mono sur son action

L'équipage a besoin de parler auà la mono. Trois cas possibles :

- ▶ Feedback positif : quelque chose a bien marché, on veut le dire
- ▶ Demande d'ajustement : rythme, méthodes, programme
- ▶ Expression d'inconfort : quelque chose ne va pas

★ INTENTION

Légitimer la parole des stagiaires vers le-la mono. Donner une méthode pour formuler clairement. Permettre les ajustements en cours de stage.

Pour : Un stagiaire ou l'équipage collectivement. Le second soigneux peut faciliter.

LA FORMULE MAGIQUE

1. DÉCISION DE PARLER

"J'aimerais qu'on utilise cette carte pour parler auà la mono de [sujet]." Si c'est collectif, vérifier que d'autres partagent le besoin.

2. PRÉPARER SON MESSAGE

Structurer avec 4 éléments :

- ▶ 🔎 Ce que je vois : décrire factuellement
- ▶ 💙 Ce que ça me fait : ressenti ou besoin
- ▶ 🌟 Ce qui m'aiderait : ce dont j'ai besoin
- ▶ 🎯 Ce que je propose : demande concrète

3. EXPRESSION

La personne formule son message. Lela mono écoute sans interrompre.

4. RÉPONSE DU·DE LA MONO

Iel peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, expliquer une contrainte.

 Pas de justification défensive - juste accueillir et répondre.

EXEMPLES

Feedback positif : "Hier, quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Est-ce que tu peux continuer comme ça ?"

Demande d'ajustement : "On aimerait une crise plus calme ce soir pour se reposer. C'est possible ?"

Expression d'inconfort : "Quand tu hausses le ton en manœuvre, je perds mes moyens. J'aurais besoin que tu restes calme."

À TERRE

Savoir donner un feedback structuré à une responsable, c'est une compétence précieuse au travail, en asso, partout.